

夏場は要注意！ この時期増えるのは「痛風」

どうして、夏場に痛風が増えるのでしょうか？
それは、痛風などの原因とされる血中の尿酸が発汗などの体内の水分が奪われることで濃度が上昇してしまいます。そのために暑さが増す夏は尿酸値が上がりやすくなる季節となるわけです。尿酸は細胞内の核などに含まれているプリン体が分解されるときに生じ、その尿酸が尿中に排泄されずに血中濃度が高まることで高尿酸血症になります。
この状態を治療せずに放置していると、尿酸が結晶となって足の親指の関節などに蓄積されて痛みをとまなう痛風発作を引き起こすことになるのです。
もともと痛風は中高年に多い病気と思われがちですが、近年では40歳代以下の若い世代の発症が多い傾向になっています。
痛風の患者数は全国で80万人を超えているのが現状ですが、高尿酸血症患者数はその約10倍も存在するともいわれています。
この背景にあるのが、飽食環境下での食べ過ぎや飲みすぎ、食生活の欧米化、運動不足と言った不健康な生活習慣が大きく関係しているのです。
そして、痛風は脂質異常症、高血圧と言った生活習慣病にかかわってきます。

痛風(高尿酸血症)を予防するには、生活スタイルの改善が第一！

- ①肥満は危険因子ですから是非とも**ダイエット**をすること。尿酸値が高い人が減量すると尿酸値は低下する傾向にあります。
- ②尿酸排出低下の予防として水を多くとり**尿量を増やす**ことです。
- ③食事では**プリン体を摂りすぎない**ように。レバーとか魚の干物などは多く摂りすぎ注意。
- ④尿酸はアルカリ性の水分に溶けやすいので、尿をアルカリ性にする**野菜、海藻を多めに摂取**を。
- ⑤アルコールは腎臓から尿酸の排出を妨げる作用がありますから、**呑みすぎには注意**。
- ⑥**有酸素運動**を行うこと、酸素の量が不足するような筋力トレーニングなどは逆効果ですから。
- ⑦過度なストレスは尿酸値を上昇させると言われています。**心と体の程度な休養**に心がけること。



当クリニック
林祐司院長

高尿酸血症を持っている人は、脂質異常症・腎不全・心血管障害などを発症しやすいことがわかっています。
健康的な生活スタイルを心がけることは、いろいろな生活習慣病を同時に予防・改善することにつながります。
夏場は特に十分な量の水を毎日必ず取るように心がけてください。
そしてしっかりと尿を出すことです。高カロリーの清涼飲料水は避けてください。肥満の原因の一つになります。
水かお茶が良いでしょう。
健康診断で尿酸値が高めで気になる方は是非来院してください。
早めの治療、予防が大切です。



理事長
林 衆治先生

最近よく耳にする事が多くありませんか？ 「がんゲノム医療」という言葉を！

今号では、がんゲノム医療とはどんな医療なのか、
自分は受けられるのか、費用っていったいどのくらいかかる？
こんな疑問について解説してみましょう。

そもそも一体ゲノムとはどんなものかと言うことですが、これは遺伝子をはじめとした遺伝情報の全体を意味している言葉です。

ゲノムとは、体をつくるための、言ってみれば設計図のようなもので、一人一人その中身は違っているのです。

それでは、がんゲノム医療とはどんなものかと言いますと、遺伝子情報に基づくがんの個別化した治療の1つを言います。

がんゲノム医療とは、つまり主にがんの組織を用いて、多数の遺伝子を同時に調べることにより、遺伝子変異を明らかにすることによって、一人一人の体質や病状に合わせた治療などを行う医療のことを言います。

ここでいう「遺伝子変異」とは、細胞の中の遺伝子がなんらかの原因で後天的に変化することや、生まれもった遺伝子の違いのことを言い、それを称して遺伝子変異と言うのです。

がんゲノム医療は、一部が保険診療として、標準治療がない、あるいは標準治療を終了してしまったなどの条件を満たす場合に行われています。

一部のがんの治療では、すでに標準治療としてがんの組織などを用いて1つまたはいくつかの遺伝子を調べる「がん遺伝子検査」を行い、遺伝子の変化に対応したベストな薬の選択がすでに行われています。保険診療の場合、参考までに検査にかかる費用はおおよそ560,000円の一割負担、二割負担、または三割負担となります。

がん遺伝子パネル検査は、そのがんに合う薬があるかどうかを調べる検査で、運よく検査結果によって遺伝子変異が見つかり、その遺伝子変異に対して効果が期待できる薬がある場合には、臨床試験などを含めてその薬の使用を検討していくのです。

但し、がん遺伝子パネル検査を受けても、残念ながら必ず治療法が見つかるわけではありません。検査の結果、遺伝子変異が見つからない場合もあります。現状では、治療選択に役立つ可能性がある遺伝子変異は、およそ約半数の患者さんで見つかっています。

遺伝子変異があっても、使用できる薬がない場合もあります。自分に合う薬の使用(臨床試験を含む)に結びつく人は、全体の10%程度といわれているのが現状の姿です。(国立がん研究センター情報引用)

もう少し詳しくお知りになりたい方は、是非当クリニックにお越しく下さい。面談は無料ですが、但し診療行為が必要な場合などは有料となり、医療費が発生することがあります。ご相談は事前の予約をお願いしております。

健康の知恵袋



私たちが若かった時には夏ミカンなど酸っぱい果物には良く重曹を少し泡が多雨くらいに振って食べることもありましたが、尿酸値を下げるのに効果があるそうです。お試しあれ！

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎陽会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎陽会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日